

MODULO 3

I tuoi diritti e le risorse

Note per chi conduce

Programma di formazione FIRE · 4 ore

Conoscere le leggi che ti proteggono, i diritti quotidiani su casa, lavoro e credito, e i servizi di sostegno che possono aiutarti, e come contattarli in sicurezza.



Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia nazionale Erasmus+ INDIRE. Né l'Unione europea né l'autorità che ha concesso il finanziamento possono esserne ritenute responsabili. Progetto 2025-1-IT02-KA210-ADU-000354693

Prima di iniziare

- Leggete le linee guida per educatori e operatori, in particolare le Sezioni 3 e 4 su come rispondere alle rivelazioni.
- Stampate i contatti di aiuto del vostro Paese e teneteli visibili nella stanza.
- Concordate le regole del gruppo: nessuna è obbligata a raccontare storie personali; ciò che si dice nel gruppo resta nel gruppo.
- Prevedete uno spazio tranquillo e una breve pausa in ogni sessione.
- Usate esempi inventati. Non chiedete mai a una partecipante di usare i suoi conti o numeri reali.

Se una donna rivela una violenza

1. Ascoltate con calma e credetele. Ringraziatela per avervelo detto.
2. Non chiedete dettagli e non spingetela ad agire. Ditele che non è colpa sua.
3. Offritevi di parlare in privato dopo la sessione e condividete i contatti di aiuto.
4. Se è in pericolo immediato, chiamate il 112 con il suo consenso.
5. Seguite la procedura di tutela della vostra organizzazione e mantenete la riservatezza.

Obiettivi di apprendimento

Conoscere le tutele legali

Capire le leggi europee e nazionali che riconoscono la violenza economica e proteggono le donne dalla violenza.

Far valere i tuoi diritti

Conoscere i tuoi diritti su casa, lavoro, stipendio e credito, e come chi maltratta cerca di negarli.

Trovare il sostegno giusto

Sapere quali servizi esistono, che cosa fa ognuno e come contattarli in sicurezza.

Chiedere aiuto con fiducia

Costruire una rete di sostegno, preparare un piano di sicurezza e fare il passo di chiedere aiuto.



I tuoi diritti secondo la legge

Nota sui contenuti

Questa lezione parla di violenza e maltrattamenti nelle relazioni. Fai una pausa ogni volta che ne hai bisogno.

La legge è sempre più dalla tua parte. Questa lezione spiega, con parole semplici, le leggi europee e nazionali che proteggono le donne e riconoscono la violenza economica come un torto grave.

La lezione in breve

- Spiegare con parole tue che cos'è un diritto
- Nominare le principali leggi europee sulla violenza contro le donne
- Fare un esempio di legge nazionale di un Paese partner
- Descrivere quattro diritti che puoi chiedere nella pratica

Parole chiave

- **Diritto:** Una protezione che la legge ti dà. Nessuno, nemmeno il partner, può togliertela legalmente.
- **Direttiva:** Una legge dell'UE. Ogni Paese dell'UE deve recepirne le regole nella propria legge nazionale entro una data stabilita.
- **Convenzione di Istanbul:** Un trattato del Consiglio d'Europa per prevenire e combattere la violenza contro le donne e la violenza domestica.
- **Ordine di protezione:** Una decisione di un giudice o di un'autorità che tiene chi maltratta lontano da te, da casa tua o dai tuoi contatti.
- **Rimedio:** Ciò che la legge offre per riparare un torto, per esempio un ordine di protezione o un risarcimento.

Slide per slide

#	Titolo	Nota per chi conduce
1	I diritti ti spettano	Leggete la frase con calma. Chiedete: che differenza c'è tra un favore e un diritto? Un favore si può ritirare, un diritto no.
2	I diritti agiscono su due livelli	Restate sul semplice: l'Europa fissa il minimo, ogni Paese decide i dettagli. I dettagli per Paese sono nello strumento Conosci i tuoi diritti sul sito FIRE.
3	Che cosa dice la legge europea	Non entrate nei numeri degli articoli. Il messaggio è che esiste un quadro giuridico chiaro e che comprende la violenza economica.
4	La legge riconosce la violenza economica	Spesso è il momento più forte della lezione. Lasciate tempo per assimilarlo. La violenza non è mai colpa della donna.



#	Titolo	Nota per chi conduce
5	Come ti proteggono i Paesi partner	Chiedete a chi viene da ogni Paese partner se conosce la legge del proprio Paese. Non date consulenza legale: indirizzate a un avvocato o a un servizio di consulenza.
6	Che cosa significano per te questi diritti	Questi diritti vengono dalla Direttiva sui diritti delle vittime, dalla Convenzione di Istanbul e dalla Direttiva (UE) 2024/1385. Chiedete: quale vi ha sorprese?
7	Diritti per ogni donna	A molte donne migranti viene detto che non hanno diritti. La Convenzione di Istanbul (art. 59) chiede agli Stati di rendere possibile un permesso autonomo in situazioni difficili; le regole cambiano da Paese a Paese.
8	Diritti sulla carta, diritti nella realtà	Questa slide prepara la riflessione dell'Esercizio 3.2. Tenete la discussione su un piano generale; nessuna deve raccontare storie personali.

Verifica cosa hai capito

1. Con parole tue, che cos'è un diritto?
2. Quali due leggi dicono che la violenza domestica comprende la violenza economica?
3. Nomina una legge nazionale di Italia, Germania o Portogallo e di' che cosa fa.
4. Nomina tre diritti che puoi chiedere nella pratica.

Esercizio 3.1: Quali diritti valgono?

20 min · Individuale

Collega una situazione reale alle tutele che esistono: passa da «qualcosa non va» a «ecco che cosa la legge mi permette di fare».

La situazione

Il marito di Elif controlla tutti i soldi e da poco ha cominciato a minacciarla. Lei ha paura di restare. Ma crede di non avere diritti, perché la casa è intestata a lui e il suo permesso di soggiorno è arrivato con il matrimonio. Non parla bene la lingua del posto e non ha mai contattato nessun servizio.

1. Passo 1 — Capire: Leggi la situazione due volte; Annota che cosa succede a Elif e perché è sbagliato
2. Passo 2 — Nominare i diritti: Elenca i diritti di questa lezione che valgono per Elif; Decidi quale tutela la aiuterebbe con più urgenza
3. Passo 3 — Trovare aiuto: Annota un servizio che potrebbe aiutarla a usare quel diritto; Scrivi la prima cosa a cui le diresti che ha diritto

Per chi conduce

Confrontate le risposte in coppia, poi in gruppo. Non date consulenza legale: indirizzate ai servizi di consulenza. Se una partecipante collega il caso alla propria vita, ringraziatela, non chiedete dettagli,



offritele di parlare in privato dopo l'incontro e condividete i contatti di aiuto.

Riflessione 3.2: Perché i diritti restano inutilizzati

15 min · In gruppo

Le leggi forti proteggono solo chi riesce a raggiungerle. Esplorare la distanza tra diritti sulla carta e diritti nella realtà mostra dove serve più sostegno.

1. Perché una donna potrebbe non conoscere, o non usare, i diritti che ha?
2. Quali ostacoli ci sono tra un diritto e il farlo valere davvero?
3. Come possiamo aiutare a ridurre questa distanza?

Per chi conduce

Fissate le regole: nessuna deve raccontare storie personali, e ciò che si dice resta nella stanza. Tenete la discussione su un piano generale. Se una partecipante racconta una violenza, ascoltate con calma, credetele, ringraziatela e offritele di parlare in privato dopo, con i contatti di aiuto.

Attività interattiva: Quale legge fa che cosa?

Abbina ogni legge a ciò che fa.

Risposte del quiz

#	Domanda	Risposta	Perché
1	Che cos'è un diritto?	Una protezione che la legge ti dà	Un diritto è una protezione garantita dalla legge. Ti spetta, non è un favore.
2	Qual è la prima legge UE sulla lotta alla violenza contro le donne e alla violenza domestica?	La Direttiva (UE) 2024/1385	La Direttiva (UE) 2024/1385 è stata adottata nel 2024. I Paesi UE devono applicarla entro giugno 2027.
3	Secondo la Convenzione di Istanbul, la violenza domestica comprende...	La violenza fisica, sessuale, psicologica ed economica	La Convenzione riconosce la violenza economica come una forma di violenza domestica.
4	Secondo la Direttiva sui diritti delle vittime, hai diritto a...	Informazioni in una lingua che capisci	Hai diritto a capire e a essere capita, con un interprete se serve.
5	Nell'UE, i diritti delle vittime dipendono dalla tua nazionalità?	No, valgono qualunque sia la tua nazionalità o il tuo status	La Direttiva sui diritti delle vittime vale senza discriminazioni, anche legate al permesso di soggiorno.



Diritti su casa, lavoro e credito

Nota sui contenuti

Questa lezione parla di come chi maltratta usa la casa, il lavoro e i debiti per controllare. Fai una pausa quando ne hai bisogno.

Oltre alla protezione dalla violenza, hai diritti economici di tutti i giorni. Conoscerli blocca le tattiche più comuni della violenza economica.

La lezione in breve

- Descrivere i tuoi diritti sulla casa e sui beni comuni
- Spiegare i tuoi diritti al lavoro, compresa la parità di retribuzione
- Spiegare come controllare e contestare un debito a tuo nome
- Sostituire i falsi miti più comuni con i tuoi diritti reali

Parole chiave

- Beni comuni: Cose di valore costruite durante la relazione, come risparmi, una casa o un'attività.
- Discriminazione: Essere trattata peggio per ciò che sei, per esempio perché sei donna o incinta.
- Trasparenza retributiva: Informazioni chiare e aperte sugli stipendi, per vedere le differenze ingiuste tra donne e uomini.
- Debito imposto: Un debito a tuo nome che sei stata costretta a fare, o fatto senza che tu lo sapessi o fossi d'accordo.
- Report del credito: Un documento con i prestiti, le carte di credito e i pagamenti legati al tuo nome.
- Conto di base: Un conto bancario semplice per i pagamenti di ogni giorno. Nell'UE chi risiede regolarmente ha diritto ad averlo.

Slide per slide

#	Titolo	Nota per chi conduce
1	I tuoi diritti sulla casa	Il diritto della casa e di famiglia cambia molto da un Paese all'altro. Sottolineate che un avvocato o un servizio di consulenza può dire a ogni donna che cosa vale per lei.
2	Esempio: la casa comune in Germania	Fonte: Gewaltschutzgesetz, paragrafo 2. Se la casa è solo di proprietà o in affitto a lui, il giudice limita l'ordine a sei mesi, prorogabili di altri sei.
3	Il tuo lavoro, la tua scelta	Un reddito proprio è una strada verso la libertà. Se il permesso di una partecipante limita il lavoro, indirizzatela a un servizio per persone migranti.
4	I tuoi diritti come lavoratrice	Chiedete quali di questi diritti conoscevano già. Consulenza gratuita sui diritti del lavoro: sindacati e patronati, servizi di consulenza sul lavoro.



#	Titolo	Nota per chi conduce
5	Una paga giusta e trasparente	Alcuni Paesi potrebbero non aver ancora recepito la Direttiva. Un sindacato o un servizio di consulenza sul lavoro può dire che cosa vale oggi.
6	I tuoi diritti sul denaro	Il diritto al conto di base viene dalla Direttiva sui conti di pagamento 2014/92/UE e vale anche per chi chiede asilo. Pari accesso ai servizi finanziari: Direttiva 2004/113/CE.
7	Controllare e contestare un debito a tuo nome	Fate questi passi solo quando è sicuro: lettere ed estratti conto possono essere visti da chi maltratta. Collegate al piano di sicurezza della Lezione 3.4.
8	Falsi miti e verità sui tuoi diritti	Leggete ogni falso mito e chiedete al gruppo la verità prima di mostrarla. Sottolineate che credere a un mito non è colpa sua: chi maltratta si impegna molto a tenere le donne all'oscuro.

Verifica cosa hai capito

1. La casa è intestata al partner. Quali diritti può avere comunque una donna?
2. Un partner può impedire per legge a una donna di lavorare? Perché sì o perché no?
3. Che cosa puoi chiedere grazie alla Direttiva UE sulla trasparenza retributiva?
4. Che cosa puoi fare per un debito fatto a tuo nome senza il tuo consenso?

Esercizio 3.3: Nomina i diritti negati

22 min · In coppia

Trova ogni diritto che chi maltratta cerca di calpestare e abbinalo alla tutela che vale davvero.

La situazione

Il partner di Marta le dice che la casa è sua e che se si lamenta deve andarsene. Dice che non può accettare il part-time che le hanno offerto perché lui «non glielo permette». Dice che il prestito in banca a nome di lei, che ha speso lui, è un problema di lei. E dato che guadagna di più, decide tutto lui. Marta crede che sia semplicemente così.

1. Passo 1 — Elencare: Elenca tutto ciò che il partner afferma o fa
2. Passo 2 — Abbinare: Per ogni affermazione, nomina il diritto che cerca di calpestare; Scrivi la vera situazione con parole semplici
3. Passo 3 — Scegliere le priorità: Decidi quale diritto negato è più importante sistemare per primo; Annota un servizio che potrebbe aiutare Marta a farlo valere

Per chi conduce

Le coppie lavorano su carta, poi ognuna condivide un'affermazione. Sottolineate che le regole



cambiano da Paese a Paese; per i dettagli indirizzate ai servizi di consulenza. Se una partecipante riconosce la propria situazione, rispondete con calma, non fatele domande davanti al gruppo e offritele un colloquio privato e i contatti di aiuto.

Riflessione 3.4: Sapere è potere

15 min · In gruppo

L'informazione da sola può cambiare gli equilibri in una situazione di violenza. Rifletterci mostra perché conoscere i propri diritti è un primo passo così forte.

1. Come potrebbe cambiare la situazione di una donna solo conoscendo questi diritti?
2. Perché chi maltratta si impegna tanto a tenere le donne all'oscuro dei loro diritti?
3. Come potresti condividere queste informazioni in modo sicuro con chi ne ha bisogno?

Per chi conduce

Mantenete l'attenzione su informazione e sicurezza. Quando parlate di condividere informazioni, ricordate che volantini o messaggi possono essere trovati da chi maltratta. Se una partecipante racconta una violenza, ascoltatela, credetele e offritele un colloquio privato e i contatti di aiuto.

Attività interattiva: Falso mito o diritto reale?

Metti ogni frase al suo posto: è un falso mito di chi maltratta o un diritto reale?

Risposte del quiz

#	Domanda	Risposta	Perché
1	La casa è intestata a lui. Vuol dire che lì non hai diritti?	No, viverci può darti diritti	In molti Paesi UE, vivere in una casa può darti diritti. Un giudice può anche ordinare a chi maltratta di andarsene.
2	Un partner può vietarti per legge di lavorare?	No, la scelta è tua	Nessun partner può impedirti per legge di lavorare. Solo il permesso di soggiorno può avere regole sul lavoro.
3	Che cosa dà a chi lavora la Direttiva UE sulla trasparenza retributiva?	Il diritto di chiedere la paga media di donne e uomini	Puoi chiedere la paga media per lo stesso lavoro o per un lavoro di pari valore, divisa tra donne e uomini.
4	È stato fatto un prestito a tuo nome senza il tuo consenso. Che cosa è vero?	Puoi contestarlo e avere un aiuto specializzato	Un debito fatto senza il tuo consenso si può contestare. Un servizio di consulenza sui debiti può aiutarti.



#	Domanda	Risposta	Perché
5	Come puoi sapere quali crediti ci sono a tuo nome?	Chiedi il tuo report del credito e i documenti della banca	La legge sulla privacy ti dà il diritto di vedere i dati che ti riguardano, anche quelli delle agenzie di credito.



Servizi di sostegno e di consulenza

Nota sui contenuti

Questa lezione parla di come chiedere aiuto contro la violenza. Vai con i tuoi tempi e fai una pausa quando ne hai bisogno.

Non devi affrontare la violenza economica da sola. Molti servizi specializzati possono aiutarti. Questa lezione spiega che cosa fanno e come contattarli in sicurezza.

La lezione in breve

- Nominare quattro tipi di servizi di sostegno
- Descrivere che cosa fa un numero di aiuto
- Pianificare un modo sicuro per contattare un servizio
- Spiegare come trovare un aiuto legale, spesso gratuito

Parole chiave

- Numero di aiuto: Servizio gratuito e riservato (telefono, chat, messaggi): ascolta, consiglia e ti collega ad aiuti locali.
- Centro antiviolenza: Un centro specializzato per donne che offre ascolto, sostegno legale e pratico, spesso gratis.
- Casa rifugio: Un posto sicuro dove possono stare le donne e i loro figli che devono lasciare una casa violenta.
- Gratuito patrocinio: Lo Stato paga la consulenza o la difesa di un avvocato se tu non puoi permettertelo.
- Riservato: Tenuto privato. Ciò che dici non viene riferito senza il tuo consenso, salvo rari casi di pericolo grave.
- Pulsante di uscita rapida: Un pulsante su molti siti di aiuto che chiude subito la pagina e ne apre una neutra.

Slide per slide

#	Titolo	Nota per chi conduce
1	I tipi di sostegno disponibili	La Direttiva (UE) 2024/1385 chiede a ogni Paese UE un numero di aiuto gratuito attivo giorno e notte. I contatti sono nella slide sull'aiuto più avanti in questa lezione.
2	Che cosa fa un numero di aiuto	La paura dell'ignoto blocca molte donne prima di chiamare. Sapere che cosa aspettarsi rende più facile il primo contatto.
3	Contattare un servizio in sicurezza	I consigli sulla sicurezza digitale cambiano con i dispositivi. Incoraggiate a chiedere al servizio stesso consigli aggiornati.



#	Titolo	Nota per chi conduce
4	Sei tu a decidere che cosa succede dopo	Questa assicurazione risponde alla paura più comune: che una sola chiamata metta in moto qualcosa che lei non può controllare.
5	Come avere aiuto legale	In Italia le vittime di maltrattamenti in famiglia, stalking o violenza sessuale possono essere ammesse al gratuito patrocinio anche se il reddito supera i limiti previsti (D.P.R. 115/2002, art. 76, comma 4-ter). Altrove il gratuito patrocinio dipende di solito dal reddito. Verificate i dettagli con un servizio locale.
6	Giulia trova la porta giusta	Caso di studio dalla presentazione del Modulo 3 dei partner, che continua la storia di Giulia del Modulo 1. Tenete la discussione sulla storia, non sulla vita delle partecipanti.
7	Paure comuni e che cosa è vero	Questa slide prepara la riflessione dell'Esercizio 3.6. Invitate ad aggiungere altre paure, senza dettagli personali.
8	Dove trovare aiuto	Mostrate i contatti per ogni Paese partner. Ricordate di salvare i numeri in un posto sicuro o di impararli a memoria.

Verifica cosa hai capito

1. Nomina quattro tipi di servizi di sostegno.
2. Che cosa fa un numero di aiuto quando lo contatti?
3. Nomina due modi sicuri per contattare un servizio se qualcuno controlla il tuo telefono.
4. Dove puoi avere aiuto legale se non puoi pagare un avvocato?

Esercizio 3.5: Traccia la strada verso l'aiuto

22 min · In coppia

Disegna una strada realistica e sicura dalla situazione attuale di una donna al sostegno di cui ha bisogno, passo dopo passo.

La situazione

Amara vuole aiuto ma ha paura. Il partner le controlla il telefono. Ha pochi soldi suoi, non è sicura dei suoi diritti e non sa quali servizi esistono né se costano. Quasi tutte le mattine dei giorni feriali ha un'ora da sola e può usare un computer in biblioteca.

1. Passo 1 — Bisogni: Individua di quali tipi di aiuto Amara ha bisogno adesso
2. Passo 2 — Primo contatto: Scegli per lei il primo contatto più sicuro; Annota una precauzione di sicurezza che dovrebbe prendere
3. Passo 3 — La strada: Metti in ordine i passi dal primo contatto al sostegno continuo; Scrivi le parole di incoraggiamento che useresti per iniziare



Per chi conduce

Tenete visibile la slide sull'aiuto. Verificate che le coppie scelgano canali che il partner non può vedere. Se una partecipante racconta che il suo telefono viene controllato, parlatele in privato dopo, aiutatala a trovare un modo sicuro per contattare un servizio e condividete i contatti di aiuto.

Riflessione 3.6: Abbassare le barriere

15 min · In gruppo

Molte donne sanno che l'aiuto esiste ma non lo raggiungono mai. Capire che cosa le frena aiuta a rendere più facile il primo passo.

1. Che cosa impedisce alle persone di contattare i servizi, anche quando lo vorrebbero?
2. In che modo paura, vergogna o non sapere che cosa aspettarsi diventano un ostacolo?
3. Che cosa renderebbe più sicuro e più possibile chiedere aiuto?

Per chi conduce

Raccogliete le idee su un cartellone, senza nomi. Correggete con delicatezza i falsi miti, per esempio che i servizi costano. Se una partecipante racconta una violenza, ascoltatela, credetele, ringraziatela e offritele un colloquio privato e i contatti di aiuto.

Attività interattiva: Il primo passo più sicuro

Leggi ogni situazione e scegli il passo successivo migliore.

Risposte del quiz

#	Domanda	Risposta	Perché
1	Che cosa è vero per quasi tutti i servizi specializzati per donne?	Sono gratuiti e riservati	Quasi tutti i servizi specializzati per donne sono gratuiti e riservati, e molti anche anonimi.
2	Che cosa fa per prima cosa un numero di aiuto?	Ti ascolta senza giudicare	Una persona formata ti ascolta, ti crede e ti aiuta a capire le tue possibilità.
3	Il partner ti controlla il telefono. Qual è un modo più sicuro per contattare un servizio?	Un computer di fiducia, la navigazione in incognito e la chat	Un dispositivo di fiducia, la chat o i messaggi e la navigazione in incognito aiutano a tenere sicuro il contatto.
4	Non puoi pagare un avvocato. Che cosa può aiutarti?	Il gratuito patrocinio	Il gratuito patrocinio può coprire consulenza e difesa. Anche i servizi per le vittime danno informazioni legali gratis.



#	Domanda	Risposta	Perché
5	Nella storia di Giulia, qual è stato il suo primo passo?	Ha usato la chat anonima di un numero di aiuto	Aveva paura di parlare, così ha usato la chat anonima. Un solo contatto sicuro ha aperto la strada ad altri aiuti.



Farsi sostenere e chiedere aiuto

Nota sui contenuti

Questa lezione parla di come pianificare la tua sicurezza. Fai una pausa quando ne hai bisogno e condividi solo ciò che vuoi.

Chiedere aiuto è una forza, non una debolezza. Questa lezione ti aiuta a costruire una cerchia di sostegno, a pianificare la tua sicurezza e a fare il passo successivo con fiducia.

La lezione in breve

- Nominare le persone e i servizi di una rete di sostegno
- Riconoscere i luoghi di tutti i giorni che possono essere una prima porta verso l'aiuto
- Descrivere i quattro passi per chiedere aiuto
- Elencare le parti principali di un piano di sicurezza

Parole chiave

- Rete di sostegno: Le persone e i servizi intorno a te che possono aiutarti: amiche, familiari, professionisti e altre donne.
- Operatrice di sostegno: Una persona che parla con te e per te, e ti aiuta nei rapporti con servizi e autorità.
- Sostegno tra pari: Il sostegno di altre donne che hanno vissuto esperienze simili.
- Piano di sicurezza: Una preparazione pratica per la tua sicurezza, costruita con calma nel tempo, che tu resti o che tu vada via.
- Advocacy: Difendere i tuoi diritti, o aiutare un'altra persona a farsi ascoltare.

Slide per slide

#	Titolo	Nota per chi conduce
1	La tua cerchia di sostegno	Ogni parte della cerchia ha un ruolo diverso. Chiedete: quale parte è più facile da raggiungere? Quale sembra più difficile?
2	Chiedere aiuto è una forza	Fermatevi qui. Molte donne si vergognano di chiedere. Nominate la vergogna con delicatezza e mettetela in discussione.
3	Che cosa dice la vergogna, e che cosa è vero	Si collega alla riflessione dell'Esercizio 3.8. Tenete la discussione su un piano generale.
4	Porte di tutti i giorni verso l'aiuto	Chiedete al gruppo quali di questi luoghi esistono vicino a loro e quali sembrano sicuri.
5	Chiedere aiuto, passo dopo passo	Sottolineate che non esiste una velocità giusta. Alcune donne restano a lungo nel passo «riconoscere», e va bene così.



#	Titolo	Nota per chi conduce
6	Che cos'è un piano di sicurezza?	Lo strumento Il mio piano di sicurezza sul sito FIRE funziona solo nel browser e stampa con un titolo neutro.
7	Lista per il piano di sicurezza	Non chiedete mai di mostrare i piani. Se qualcuno è in pericolo immediato, il numero di emergenza è il 112.

Verifica cosa hai capito

1. Chi può far parte di una rete di sostegno?
2. Nomina due luoghi di tutti i giorni dove potresti chiedere aiuto.
3. Quali sono i quattro passi per chiedere aiuto?
4. Nomina tre cose che possono far parte di un piano di sicurezza.

Esercizio 3.7: Costruire il piano insieme

22 min · In coppia

Aiuta una donna immaginaria a trasformare la paura in un piano realistico che unisce sostegno e sicurezza.

La situazione

Lena (dal Modulo 1) ora vede che la sua situazione è violenza economica e vuole agire. Ma si sente sopraffatta e sola: il partner controlla i soldi e lei si è allontanata dalle amiche. Ha una sorella all'estero di cui si fida, una dottoressa gentile e una mattina alla settimana tutta per sé. Non sa da dove cominciare.

1. Passo 1 — Rete: Elenca chi potrebbe far parte della rete di sostegno di Lena; Individua la porta di tutti i giorni che potrebbe usare per prima
2. Passo 2 — Sicurezza: Scegli le tre voci del piano di sicurezza più urgenti per lei
3. Passo 3 — Prossimi passi: Metti in ordine realistico i suoi prossimi tre passi; Scrivi una frase di incoraggiamento per aiutarla a iniziare

Per chi conduce

Usate la slide con la lista e lo strumento Il mio piano di sicurezza. Non chiedete mai di condividere i propri piani. Se una partecipante racconta una violenza o un pericolo, parlatele in privato e condividete i contatti di aiuto; in caso di pericolo immediato chiamate il 112.

Riflessione 3.8: L'aiuto come forza

15 min · In gruppo



Molte persone vedono il chiedere aiuto come un fallimento. Mettere in discussione questa idea è spesso ciò che rende finalmente possibile il sostegno.

1. Perché vediamo così spesso il chiedere aiuto come una debolezza?
2. Che cosa diresti a un'amica che si vergogna di chiedere aiuto?
3. Come possono le comunità rendere normale e sicuro chiedere aiuto?

Per chi conduce

Chiudete il modulo con un messaggio di speranza. Tenete la discussione generale e gentile. Se una partecipante racconta una violenza, ascoltatela, credetele, ditele che non è colpa sua e offritele un colloquio privato e i contatti di aiuto.

Attività interattiva: La mia mappa del sostegno

Costruisci una breve mappa del sostegno. Tienila privata e scrivi solo ciò che per te è sicuro.

Risposte del quiz

#	Domanda	Risposta	Perché
1	Chi può far parte di una rete di sostegno?	Persone di fiducia, servizi, operatrici e altre donne	Una rete forte unisce persone di cui ti fidi, professionisti e altre donne.
2	Quale luogo di tutti i giorni può essere un primo contatto sicuro?	Un medico, un'infermiera o un farmacista	Chi lavora nella sanità può essere un primo contatto riservato e indirizzarti a un aiuto specializzato.
3	Qual è il primo passo per chiedere aiuto?	Riconoscere che quello che succede è sbagliato	I passi sono: riconoscere, prendere contatto, pianificare, poi agire e andare avanti.
4	Un piano di sicurezza è utile...	Sia se resti sia se vai via	Un piano di sicurezza è una preparazione pratica, utile in ogni situazione.
5	Dove dovresti tenere il tuo piano di sicurezza?	In un posto che solo tu puoi raggiungere	Tienilo dove solo tu puoi trovarlo, così resta privato e sicuro.



Quiz finale del Modulo 3

#	Domanda	Risposta	Perché
1	La Convenzione di Istanbul è un trattato...	Del Consiglio d'Europa	È la Convenzione del Consiglio d'Europa sulla prevenzione e la lotta contro la violenza nei confronti delle donne e la violenza domestica.
2	La Direttiva (UE) 2024/1385 dice che la violenza domestica comprende...	La violenza fisica, sessuale, psicologica ed economica	La violenza economica è nominata come forma di violenza domestica, come nella Convenzione di Istanbul.
3	Secondo la legge tedesca sulla protezione dalla violenza, un giudice può...	Darti l'uso della casa comune, anche se è sua	Un giudice può darti la casa comune. Se è solo di sua proprietà o in affitto a lui, vale per un tempo limitato.
4	Il Codice Rosso italiano (Legge 69/2019) riguarda...	Tempi più rapidi nei casi di violenza domestica	Il Codice Rosso rende più rapida la risposta di polizia, procure e tribunali alla violenza domestica e di genere.
5	La Legge portoghese 112/2009 dà alle donne che subiscono violenza domestica...	Lo status di vittima dopo la denuncia, con diritti di protezione	Dopo la denuncia della violenza, lo status di vittima porta con sé diritti a protezione, informazione e sostegno.
6	Nell'UE, chi ha diritto a un conto di base?	Chiunque risieda regolarmente nell'UE	La Direttiva sui conti di pagamento dà il diritto a un conto di base a chi risiede regolarmente, anche a chi chiede asilo.
7	«Sei straniera, qui non hai diritti.» È vero?	No, i diritti delle vittime valgono qualunque sia la nazionalità	È un falso mito. Diritti delle vittime e case rifugio ci sono per le donne di qualsiasi nazionalità.
8	Quando contatti un numero di aiuto...	Sei tu a decidere che cosa dire	Il contatto è riservato e spesso anonimo. Decidi tu che cosa dire e che cosa succede dopo.
9	Che cosa ti aiuta a visitare un sito di aiuto in modo più sicuro?	La navigazione in incognito e il pulsante di uscita rapida	La navigazione in incognito e i pulsanti di uscita rapida aiutano a proteggere le tue tracce.
10	Quali sono i quattro passi per chiedere aiuto?	Riconoscere, prendere contatto, pianificare, agire	Prima riconoscere, poi prendere contatto, poi pianificare, poi agire e andare avanti, con i tuoi tempi.

